

Mesterskapsrekorder i UM

Pr. 01.01.2026

(Kun gjeldende øvelser og spesifikasjoner)

Jenter 15 år

100 m	12.03	+1,6	Helene Rønningen, IL Tyrving	Lillehammer	2013
200 m	24.81	+0.1	Ida Bakke Hansen, IL Runar	Prestfoss	2008
800 m	2:10.86		Mathilde Myhrvold, Raufoss IL	Lillehammer	2013
2000 m	6:13.71		Malin Sørtorp Solberg, Sarpsborg IL	Trondheim	2021
80m hekk (76.2)	11.30	+0,7	Kristi Strømmen Kjerpeset, Florø TIF	Lillehammer	2013
300m hekk (76.2)	41.95		Hannah Rebekah Murai-Ubby, Ranheim IL	Trondheim	2022
1500m hinder (76.2)	4:56.06		Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Jessheim	2020
2000m kappgang	9:48.61		Maren Karlsen Bekkestad, IF Sturla	Overhalla	2018
Høyde	1.71		Tonje Angelsen, Selsbakk IF	Moss	2004
Stav	3.80		Embla Matilde Njerve, Bergens TF	Trondheim	2022
Lengde	5.92	+1,2	Ingvild Larsen, Laksevåg TIL	Bergen/Fa	1990
Tresteg	12.58	+0,2	Mia Nilssen Haave, IL Tyrving	Moss	2005
Kule (3)	13.73		Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Molde	2010
Diskos (0.75)	48.76		Elisabeth Thon Rosvold, Asker Skiklubb	Bergen/Fa	2017
Slegge (3/110)	55.33		Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Askøy	2012
Spyd (0.5)	46.50		Vibeke Engen, Oppedgård IL	Bergen/Fa	2017
(Spyd (0.4)	51.81		Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus	Molde	2010)

Jenter 16 år

100m	11.70	+1,9	Henriette Jæger, Aremark IF	Jessheim	2019
200m	23.89	+1,6	Henriette Jæger, Aremark IF	Jessheim	2019
800m	2:06.93		Marte Elden, Namdalseid IL	Oslo/Bi	2002
3000m	9:24.69		Karoline Bjerkeli Grøvdal, Isfjorden IL	Byrkjelo	2006
80m hekk (76.2)	11.23	-0,3	Martine K. Hjørnevik, IL Norna-Salhus	Bergen/Fa	2017
300m hekk (76.2)	42.77		Karoline Daland, Sørild FIK	Lillestrøm	2015
1500m hinder (76.2)	4:51.66		Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Trondheim	2021
2000m kappgang	9:27.84		Maren Karlsen Bekkestad, IF Sturla	Jessheim	2019
Høyde	1.76		Hedvig Kallåk, IL Tyrving	Jessheim	2020
Stav	3.76		Katrine Haarklau, Bergens TF	Kristiansand	2007
Lengde	6.05	+1,9	Ingvild Larsen, Laksevåg TIL	Fredrikstad	1991
Tresteg	12.53	+2.0	Hannah Rebekah Murai-Ubby, Ranheim IL	Sandnes	2023
Kule (3)	15.12		Camilla Rønning, Nittedal IL	Fredrikstad	2011
Diskos (1)	45.22		Lotta Flattum Fallingen, Brandbu IF	Overhalla	2018
Slegge (4/119.5)	61,76		Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Lillehammer	2013
Spyd (0.5)	52.25		Vår Eik Litland, Laksevåg TIL	Jessheim	2019
1000m stafett (15-16 år)	2:14.92		IL Tyrving	Lillehammer	2013
			(Jenny Marie Labråten-Helene Rønningen-Mina Marie Anglero-Mari Drabløs)		

Jenter 17 år (ny klasse fra 2004)

100m	11.69	+0,9	Henriette Jæger, Aremark IF	Jessheim	2020
200m	23.53	+0,8	Henriette Jæger, Aremark IF	Jessheim	2020
400m	54.24		Lilje Lopez Patey, IL i BUL	Oslo/Bi	2024
800m	2:06.84		Malin Hoelsveen, Raufoss IL	Trondheim	2022
3000m	9:27.76		Wilma Torbiörnsson, Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	2024
100m hekk (76.2)	13.47	+1,2	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Jessheim	2019
300m hekk (76.2)	42.66		Selma Ims, Sandnes IL	Trondheim	2022
2000m hinder (76.2)	6:41.56		Thea Charlotte Knutsen, IL Varegg	Trondheim	2021
2000m kappgang	8:59.78		Maren Karlsen Bekkestad, IF Sturla	Jessheim	2020
Høyde	1.73		Mia Guldteig Lien, Stjørdal FIK	Jessheim	2020
Stav	4.30		Embla Njerve, Bergens TF	Oslo/Bi	2024
Lengde	5.99	+1,7	Mia Guldteig Lien, Stjørdal FIK	Jessheim	2020
Tresteg	12.53	-1,3	Henriette Jæger, Aremark IF	Jessheim	2020
Kule (3)	15.73		Elise Gravningen, IL Sandvin	Lillestrøm	2015

Diskos (1)	46.25	Elisabeth Thon Rosvold, Asker Skiklubb	Jessheim	2019
Slegge (4/119.5)	70.00	Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg IL	Haugesund	2014
Spyd (0.5)	56.46	Arianne Duarte Morais, IL i BUL	Sandnes	2016

Jenter 18/19 år (17/18 år før 2004)

100m	11.65	+1,4	Helene Rønningen, IL Tyrving	Sandnes	2016
200m	23.91	+0,9	Helene Rønningen, IL Tyrving	Sandnes	2016
400m	54.07		Emily Rose Norum, Steinkjer FIK	Lillestrøm	2015
800m	2:07.90		Silje Rasmussen, Klepp IL (73)	Bergen/Fa	1990
3000m	9:23.73		Ingeborg Østgård, FIK Ren-Eng	Trondheim	2021
100m hekk (84)	13.41	+1,7	Andrea Rooth, Lambertseter IF	Trondheim	2021
400m hekk (76.2)	58.82		Andrea Rooth, Lambertseter IF	Trondheim	2021
2000m hinder (76.2)	6:33.30		Kristine Eikrem Engeset, Tingvoll FIK (88)	Byrkjelo	2006
2000m kappgang	8:49.74		Siri Gamst Glittenberg, Laksevåg T&IL	Trondheim	2021
Høyde	1.80		Katarina Mögenburg, IL Tyrving (91)	Molde	2010
Stav	4.00		Lene Retzius, IL i BUL	Lillestrøm	2015
Lengde	6.15	+1,5	Ingvild Larsen, Laksevåg TIL (75)	Trondheim/Le	1993
Tresteg	12.36	+2,0	Kine Aaltvedt, Minerva IS (91)	Nadderud	2009
Kule (4)	13.54		Gunn-Torhild Johannessen, FIL AKS-77 (76)	Kristiansand	1994
Diskos (1)	49.14		Lotta Flatum, Brandbu IF	Trondheim	2021
Slegge (4/119.5)	64.09		Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL	Lillestrøm	2015
Spyd (0.6)	50.99		Stella Weinberg, Kristiansands IF	Bergen/Fa	2017
1000m stafett (17-19 år)	2:13.13		Hareid IL	Stjørdal	2025
(Erle Grimstad Slettebø-Anna Maria Kostaris-Anna Maria Pilskog Bitocchi-Borghild Oline Holstad))					

Gutter 15 år

100m	11.14	+0,1	Lars Jacob Woie, IL Sørfjell	Nesbyen	1997
	11.14	+0,8	Sebastian Berntsen, Tønsberg FIK	Jessheim	2020
200m	22.23	+1,3	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Sandnes	2016
800m	1:54.05		Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Lillestrøm	2015
2000m	5:24.41		Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Lillestrøm	2015
100m hekk (84,0)	13.29	+0,8	Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer FIK	Jessheim	2020
300m hekk (76.2)	38.54		Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Sandnes	2016
1500m hinder (76.2)	4:15.80		Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Lillestrøm	2015
2000 m gang	9:07.35		Magnus Græsli, Leinstrand IL	Jessheim	2020
Høyde	1.97		Gisle Bråthen, IF Hellas	Bergen/Fa	1989
Stav	4.50		Fabian August Furnes Warpe, Laksevåg TIL	Overhalla	2018
Lengde	6.73	+1,8	Karsten Warholm, Dimna IL	Fredrikstad	2011
Tresteg	13.77	+1,3	Karsten Warholm, Dimna IL	Fredrikstad	2011
Kule (4)	17.47		Sven Martin Skagestad, Loddefjord IL	Molde	2010
Diskos (1)	62.96		Steffen Melheim, Olden IL	Overhalla	2018
Slegge (4/119.5)	62.52		Atle Rygg Årdal, IL Brodd	Oslo/Bi	2002
Spyd (0.6)	62.81		Gardar Johann Fridriksson, Fredrikstad IF	Nadderud	2009

Gutter 16 år

100m	10.68	+0,2	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Bergen/Fa	2017
200m	21.63	+0,2	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Bergen/Fa	2017
800m	1:53.25		Håkon Moe Berg, Kyrksæterøra IL	Trondheim	2022
3000m	8:27.18		Håkon Moe Berg, Kyrksæterøra IL	Trondheim	2022
100m hekk (91.4)	12.85	0,0	Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Sandnes	2016
	12.85	0,0	Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Sandnes	2016
300m hekk (76.2)	37.83		Andreas Haara Bakketun, IL Gneist	Bergen/Fa	2017
1500m hinder (76.2)	4:07.12		Haakon Heltzer Sørstad, Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	2024
2000m kappgang	8:39.25		Magnus Græsli, Leinstrand IL	Trondheim	2021
Høyde	2.01		Karsten Warholm, Dimna IL	Askøy	2012
Stav	5.16		Pål Haugen Lillefosse, IL Gneist	Bergen/Fa	2017
Lengde	7.09	-0,6	Karsten Warholm, Dimna IL	Askøy	2012
Tresteg	15.00	+1,5	Per Bucher Johannessen, Fana IL	Overhalla	2018
(Kule (5)	19.16		Marcus Thomsen, IK Tjalve	Haugesund	(2014)
Kule (4)	17.10		Jacob Nicolay Sederholm Hoff, Stjørdal FIK	Trondheim	2022
Diskos (1.5)	59.96		Steffen Melheim, Olden IL	Jessheim	2019
Slegge (5/119.5)	63.89		Eivind Henriksen, IK Tjalve	Byrkjelo	2006
Spyd (0.7)	62.54		Bendik Espenes, Strindheim IL	Bergen/Fa	2017
1000m stafett (15-16 år)	1:59.18		IL i BUL	Bergen/Fa	2023
(Elijah Natciso Ramirez, Christopher Ekene Nordlie, Zion Narciso Ramirez, Møland Rosholt)					

Gutter 17 år (ny klasse fra 2004)

100m	10.54	+0,3	Benjamin Opuama, Ski IL	Stjørdal	2025
200m	21.25	-0,2	Benjamin Opuama, Ski IL	Stjørdal	2025
400m	47.58		Fredrik Haavardtun Gullachsen, IL Norna-Salhus	Jessheim	2020
800m	1:53.29		Sondre Svarholt, Stadsbygd IL	Bergen/Fa	2023
3000m	8:00.01		Jacob Ingebrigtsen, Sandnes IL	Bergen/Fa	2017
110m hekk (91,4)	13.69	0,0	Anthony Ommundsen Johnsen, IK Grane	Oslo/Bi	2024
300m hekk (84)	37.75		Even Elias Grannes Pedersen, Overhalla IL	Bergen/Fa	2023
2000m hinder (91.4)	5:44.29		Ulrik Jåvoll Hagen, Brandbu IF	Stjørdal	2025
2000m kappgang	8:37.67		Tobias Lømo, IL Koll	Bergen/Fa	2017
Høyde	2.05		Erlend Bolstad Raa, Fana IL	Bergen/Fa	2017
Stav	4.82		Eirik Greibrokk Dolve, IL Fri	Askøy	2012
Lengde	7.33	+1,7	Anthony Ommundsen Johnsen, IK Grane	Oslo/Bi	2024
Tresteg	14.64	+0,7	Erlend Bolstad Raa, Fana IL	Bergen/Fa	2017
Kule (5)	20.71		Marcus Thomsen, IK Tjalve	Lillestrøm	2015
Diskos (1.5)	58.83		Sven Martin Skagestad, Loddefjord IL	Askøy	2012
Slegge (5/120.0)	73.44		Eivind Henriksen, IK Tjalve	Kristiansand	2007
Spyd (0.7)	68.00		Martin Roe, IL Fri	Nadderud	2009

Gutter 18/19 år (17/18 år før 2004)

100m	10.54	+0,7	Karsten Warholm, Dimna IL	Lillestrøm	2015
200m	21.25	+0.8	Philip Bjørnå Berntsen, IK Tjalve	Prestfoss	2008
400m	46.73		Sjur Grong Thallaug, Moelven IL	Stjørdal	2025
800m	1:50.53		Sondre Søgård Lehmann, Lørenskog FIL	Stjørdal	2025
3000 m	8:15.98		Esten Møllerud-Hansen Hauen, FIK Ren-Eng	Trondheim	2021
(110m hekk (100)	14.00		Gaute Melby Gundersen, Lambertseter IF	Bergen/Fa	1990)
110m hekk (91,4)	13.84		Herman Ellingsen, IL Gneist	Trondheim	2021
400m hekk (91.4)	52.50		Karsten Warholm, Dimna IL	Haugesund	2014
2000m hinder (91.4)	5:41.03		Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL	Nadderud	2009
2000m kappgang	7:59.06		Fredrik Vaeng Røtnes, IL i BUL Tromsø	Haugesund	2014
Høyde	2.12		Jon Sigurd Utgårdsløkken, Aurskog-Høland FIL	Fredrikstad	1991
Stav	5.11		Philip Andreas Kubon, Fana IL	Bergen/Fa	2023
Lengde	7.42	+0,3	Karsten Warholm, Dimna IL	Haugesund	2014
Tresteg	15.10	+1,7	Erik Lund, IL i BUL	Sandnes	2016
Kule (6)	20.88		Marcus Thomsen, IK Tjalve	Bergen/Fa	2017
Diskos (1.75)	60.11		Ola Stunes Isene, IF Sturla	Haugesund	2014
Slegge (6/121.5)	77.59		Eivind Henriksen, IK Tjalve	Nadderud	2009
Spyd (0.8)	69.94		Andreas Thorkildsen, Kristiansands IF	Porsgrunn	2000
1000m stafett (17-19 år)	1:54.51*		IL Gneist	Trondheim	2021
			(Filip Holdhus, Sindre Strønstad-Løseth, Herman Ellingsen, Thomas Strønstad-Løseth)		
1000m stafett (17-19 år)	1:54.50**		Oslo & Akershus Friidrettskrets	Stjørdal	2025
			(Kristoffer Olstad Dahl-August Hope Nordvang-Daniel Debesay-Benjamin Opuama)		

*) rekord for klubblag

**) rekord for kretslag